



ВАЖНОСТ ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИЈЕ ЗА ТРУДНОЋУ И ОЛАКШАВАЊЕ ПОРОЂАЈА

У прошлим бројевима сам писала о проблемима који се јављају у психолошком функционисању труднице. Навела сам да се у личности труднице јављају бројне промене пре свега на физичком, а затим и на психолошком нивоу (мучнина, промене у телесној тежини, разне врсте страхова, осећање неизвесности, променљивост расположења, смањење самопоуздања.

Такође сам навела и неке од начина на који се могу превазилазити овакве тешкоће:

1. Одмарање

2. Обраћање за помоћ другима када нам је потребна

3. Избегавање негативних људи

4. Вођење рачуна о исхрани

Утицај мајчиних емоција на стање фетуса

Већ сам писала о томе да претерана забринутост, стрепња, различити страхови, депресија, стрес могу негативно да утичу на фетус. Уколико ова стања дуго трају она изазивају дуготрајну напетост и забринутост што може довести до повећане осетљивости детета на различите фрустрације и склоности ка различитим психопатолошким манифестацијама у раном детињству.

Стрес мајке доводи до повећања нивоа адреналина, хормона који се лучи у стањима стреса, што код фетуса доводи до „феталне панике“ и превелике покретљивости, што је и потврђено ултразвучним прегледима. Термин „хиперактивни фетус“ одговара управо стању трајнијег стреса код мајке. По рођењу, оваква деца су често хиперактивна,

са нестабилним вегетативним нервним системом, што се манифестује убрзаним радом срца и појачаном покретљивошћу органа за варење.

Многа истраживања су показала да беба у мајчином стомаку осећа све што осећа и мајка – весеље и тугу, срећу и љутњу, смиреност и нервозу. Зато свакој трудници саветујем да буде смирена. Ни превише позитивних емоција није пожељно, а још мање су пожељне негативне емоције (у оба случаја се дешава напад адреналина, убрзани рад срца, повишење крвног притиска, а могуће су и превремене контракције и неке друге нежељене последице.

Зато је неопходно да трудница буде што смиренија. Како се то може превазићи.

Учењем одређених техника којима се могу превазилазити страхови

Вежбањем техника релаксације.

О важности техника релаксација и доста сам писала у ранијим чланцима. Али оно што би било важно напоменути за труднице је да када практикују ове технике биће много смиреније. Релаксација повољно утиче и на физичко и на ментално здравље. Када је трудница опуштена она ће многе проблеме с којима се суочава решавати на бољи начин, јер ће много боље моћи да их сагледа и нађе одређене начине на који би их превазишла.

Осим што је опуштенија, вежбање техника релаксације може врло повољно деловати на самом порођају.

Пре свега доказано је да жене које су прошле кроз психофизичку припрему за порођај и



научиле технике релаксације долазе на порођај много мирније и много боље сарађују са бабицом што је врло битно за сам порођај. Међутим, оно што је битно, је да релаксација битно утиче и на смањење болова током порођаја. Како долази до смањења бола?

Релаксација и ублажавање болова на порођају

- Матерични мишић је сачињен од глатке мускулатуре, а контракција је механички рад. За свој рад, материца троши гликоген (врста шећера, важан за метаболизам). У току његовог разлагања, уколико има довољно кисеоника, млечна киселина се разлаже на угљендиоксид и воду, а контракција се лако подноси. Уколико је жена у току контракције згрчена, она активира све мишиће (и попречно-пругасте), који тада троше велику количину кисеоника. У том тренутку, материца нема довољно кисеоника за разградњу млечне киселине. Ако дође до њеног нагомилавања, контракција постаје болни грч.

Шта тада најбоље помаже? Релаксација, која омогућава жени да опусти мишиће, односно да велики мишићи не троше кисеоник, већ се он усмерава ка материчном мишићу и беби. Жена у тим тренуцима изнад свега треба да мисли на своју бебу, која пролази знатно тежи пут него она сама, и да има свест да се беби тај пут мора што више олакшати. Јер, будућа мама у породилишту може да добије и Бенседин (за смирење), и Бускопан (за опуштање глатких мишића), и епидурал. А шта добија беба? Шта има беба током порођаја, осим своје мајке?

О трудноћи и периоду након порођаја може се још доста писати. Ово је само један део. Не треба заборавити будуће тате, баке и деке као и окружење у коме ће дете расти. Надам се да сам овим чланцима помогла неким трудницама. И можда за крај још један савет. Уживајте у трудноћи што више можете и дозволите себи да упознате један други део себе који вам до сада није био познат.